

## <<人生的九项修炼>>

### 图书基本信息

书名：<<人生的九项修炼>>

13位ISBN编号：9787502159344

10位ISBN编号：7502159347

出版时间：2007-4

出版时间：石油工业出版社

作者：张俊杰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<人生的九项修炼>>

### 内容概要

成功的人生离不开修炼。

孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。

由此可见，无论是谁，要想实现梦想，改变命运，都必须脚踏实地地进行自我修炼。

只有这样，才能正确认识自己、努力提升自己、不断完善自己，从而站在时代潮头，走任时代前列。

“不但要在艰苦的、困难的以至失败的革命实践中来锻炼自己，加紧自己的修养，而且要在顺利的、成功的、胜利的革命实践中来锻炼自己，加紧自己的修养。

”时时、事事、处处修炼自己，才能获取创新的灵感，赢得成功的自信，把握人生的命运。

## <<人生的九项修炼>>

### 作者简介

张俊杰，男，毕业于北京大学中文系，著名作家，企业文化研究策划师。  
曾任经济日报《中国企业家》杂志、科技部《跨世纪人才》杂志、交通部《中国船检》杂志记者。  
主要作品：报告文学集《活力远东》、《华夏英才》，小说集《风尘》，长篇传记文字《张骞》《经历历史》《美国第一家族》，文学评论集《飘逝与永恒》，财经类作品《谁执掌世界金库的钥匙》《大富豪的第一桶金》等。

## &lt;&lt;人生的九项修炼&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心态修炼1. 平常心——保持平常心才能泰然处世2. 责任心——遇到事情不逃避3. 进取心——积极进取永不言败4. 克制心——自我控制低调处世5. 忠诚心——坚守信仰才能成功6. 奉献心——付出总有回报7. 忍耐心——小不忍则乱大谋8. 自尊心——自尊赢得他人尊敬9. 感恩心——学会感恩赢得幸福和成功10. 知足心——知足者常乐11. 自信心——相信自己才能创造奇迹12. 平等心——摒弃高人一等的心理13. 创业心——实现个人价值的通道14. 归属感——努力追求家庭幸福15. 包容心——学会包容不妒贤嫉能16. 幽默心——用幽默增加个人魅力17. 改错心——“吃一堑，长一智”18. 警惕心——居安思危才能长治久安19. 豁达心——巧妙应对人生逆境20. 博爱心——热情拥抱身边的人和事21. 自爱心——善待自己笑对人生22. 不贪心——戒除贪欲才能享受人生23. 开放心——固步自封会陷入绝境24. 自嘲心——学会自嘲彰显度量25. 好奇心——让每天的生活保鲜26. 羞耻心——做到“知耻者必胜”27. 真诚心——精诚所至金石为开28. 自省心——自省修身才能成长进步29. 引退心——大舍大得功成身退30. 和解心——遇事和解可以减少矛盾

第二章 关系修炼1. 善于赢得人心——得人心者得天下2. 给足他人面子——以尊重赢得对方感激3. 拥有一个贤内助——打造和睦的婚姻关系4. 珍惜“人力资源”——建立人脉网络关系5. 读懂他人心思——发展知心朋友关系6. 营造办公室和谐氛围——实现公司内部融洽关系7. 应对社交场合——提高自我社交能力8. 主动配合上级——与上司建立良好关系9. 善于统御下属——获得部下支持与配合10. 维护彼此友谊——与朋友和谐相处11. 对待竞争关系——正确看待竞争对手12. 结交新朋友——拓展人际关系通道13. 真诚赢得真心——依靠真诚走进对方心田14. 保持家庭和睦——与家人建立良好沟通15. 检查爱情进度——但愿人长久，千里共婵娟16. 不窥视对方隐私——懂得“距离产生美”17. 讲究诚信原则——交往过程中做到言行一致18. 做到广交朋友——积极主动地交朋友19. 主动提供帮助——危难时刻显身手20. 学会与人为善——善待他人是一种美德21. 善于与人合作——把握合作双赢的发展趋势22. 绝不听信谗言——防止他人破坏自己的良好人际关系23. 主动问候父母——表达自己的孝心和爱心24. 巧妙关爱子女——子女永远是我们的“小朋友”25. 学会留住客户——发现客户利润之源26. 与小人物相处——重视小人物的独特作用27. 经营好合伙关系——戒除贪心同舟共济28. 走好亲戚关系——不走不亲，常走常新29. 寻求邻居帮助——功夫用在平时30. 懂得吃亏是福——掌握“得失”辩证哲学

第三章 口才修炼1. 委婉表达——人的心灵是柔弱的2. 日寸刻锻炼——在生活中练就出色口才3. 说服他人——做个伟大的沟通者4. 形象说明——让口才表达通俗易懂5. 安慰别人——帮助对方摆脱愁苦的心情6. 化敌为友——用沟通消除误解7. 妙语解困——用机智巧妙的话摆脱困境8. 改变气氛——创造轻松的谈话氛围9. 让对方畅所欲言——获取有价值的信息10. 巧解妙答——谈话中要灵活应变11. 学会自责——变被动为主动12. 化解尴尬——巧用幽默的力量13. 让对方作出决定——不战而屈人之兵14. 声东击西——诱敌深入的口才技巧15. 劝诱表达——强调共同点实现价值认同16. 探听虚实——旁敲侧击获取情报17. 学会说“不”——学会拒绝对方18. 对比辩论——在比较中获得主动权19. 善于自嘲——摆脱窘境的好办法20. 换位辩论——以其人之道还治其人之身21. 借用历史——以史为鉴的表达技巧22. 故作否定——以退为进的口才艺术23. 抓住听众心理——沟通中做到有的放矢24. 与听众互动——提升沟通效果的良方25. 引起共鸣——使对方心服口服26. 不言而喻——善于发挥沉默的力量27. 转换话题——驾驭谈话的进程28. 化解不满——建立彼此和谐相处29. 机智应答——在口才表达中显露智慧30. 偷换概念——实现出其不意的沟通效果

第四章 性格修炼1. 以德服人——让他人对自己心悦诚服2. 处事果断——优柔寡断丧失先机3. 未雨绸缪——深谋远虑才能处事不惊4. 只争朝夕——做事拖延会丧失发展良机5. 吃苦是福——自古英才多磨难6. 积极乐观一笑口常开，成功常在7. 从善如流——兼听则明，偏信则暗8. 不自欺——“自欺欺人”是走向成功的顽疾9. 辩证看得失——塞翁失马，焉知非福10. 拒绝攀比——克制自己的虚荣心11. 奋斗不息——坚持战斗才能超越自我12. 求真务实——弄虚作假害人害己13. 谦虚为人——谦虚使人进步，骄傲使人落后14. 踏实做事——脚踏实地才能奠定成功的基础15. 参与竞争——物竞天择，适者生存16. 持之以恒——锲而不舍，金石可镂17. 学以致用——纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行18. 冷静理智——浮躁是成功的大敌19. 把握细节——千里之堤，溃于蚁穴20. 大胆尝试——在尝试中获得进步21. 谨慎行事——谨慎驶得万年船22. 一切向前看——不要对过去纠缠不清23. 难得糊涂——糊涂处世是一种智慧24. 以德报怨——邀千百人

## &lt;&lt;人生的九项修炼&gt;&gt;

之欢，不如释一人之怨25. 团结互助——该出手时就出手26. 诚实守信——君子一言，驷马难追27. 宽以待人——宰相肚里好撑船28. 坚持正义——坚守我们的道德底线29. 开朗豁达——塑造自我阳光灿烂的一面30. 世事洞明——掌握人情世故的学问

第五章 命运修炼1. 胸有大志——三军可夺帅，匹夫不可夺志2. 个人优势——发挥个人优势扬长避短3. 独立自主——不依附他人才能主宰自己的命运4. 勤奋努力——天下没有免费的午餐5. 毛遂自荐——善于推销自己才能创造成功6. 发展目标——通过明确的目标引导成功7. 行业趋势——科学预测把握行业发展趋势8. 大胆创新——开拓人生发展新境界9. 顾全大局——避免捡了芝麻丢了西瓜10. 穷则思变——主动求变才能顺页应时局11. 超前意识——科学预见是掌控未来的关键12. 创造机遇——把不可能变成现实13. 待时而动——静待时机是人生成功的最大秘诀14. 勇往直前——面对失败永不退缩15. 财富观念——学会创造阳光下的新财富16. 做事精通——读懂一本书精于一件事17. 严于律己——行成于思毁于随18. 敢于冒险——狭路相逢勇者胜19. 立即行动——用实际行动创造成功命运20. 隐忍色欲——“一失足成千古恨”21. 知人善任——善于借助他人智慧获得成功22. 亲人帮助——打虎亲兄弟，上阵父子兵23. 老乡支持——发挥地缘心理文化的力量24. 朋友提携——多个朋友多条路25. 结识“贵人”——努力让幸运之神降临到身边26. 上流社会——与社会权力精英建立关系27. 维护名声——声誉是个人前进的通行证28. 黄金形象——有魅力的人更容易成功29. 辩明利害——知其“害”才能用其“利”30. 智慧经营——顺势而为才能“四两拨千斤”

第六章 人缘修炼1. 隐藏自己的锋芒——态度谦和赢得好人缘2. 记住他人的名字——带给他人被重视的感觉3. 学会赠送礼品——用礼物传达情感和心意4. 掌握赞美的技巧——不要吝惜自己的赞美之辞5. 把好消息传递给对方——好消息带来好人缘6. 懂得尊重对方——在认同中获得良好关系7. 努力打开心门——通过良好沟通获得好人缘8. 增加亲和力——使自己成为受欢迎的人9. 不显露个人好恶——成为广受欢迎的“大众情人”10. 做事照顾到大局——宠辱不惊赢得好人缘11. 共享快乐和痛苦——使彼此成为一个共同体12. 替对方保守隐私——心有灵犀带来感激13. 注意关爱他人——用爱心赢得好人缘14. 学会套近乎——积极主动拉近彼此的关系15. 为人慷慨大方——给他人亲近的冲动16. 善于察言观色——细致观察才能灵活应对不出差错17. “投其所好”好办事——有的放矢才能赢得对方青睐18. 站在他人角度看问题——学会换位思考可以赢得拥戴19. 掌握“关联”信息——爱屋及乌获得共鸣20. 做到“助人为乐”——提供必要帮助21. 自嘲化解尴尬——善用自嘲让你拥有好人缘22. 替人下台阶——帮助对方走出尴尬23. 杜绝交际中的小毛病——成为一个完美无瑕的人24. 用微笑面对他人——笑脸相迎带来好人缘25. 随时说声“谢谢”——用感谢增加自己的人缘26. 拥有良好的第一印象——让别人对自己“一见钟情”27. 掌握“捧”人的艺术——“戴高帽”可以拥有好人缘28. 对人热情——用热情感化对方29. 善于倾听——给他人被重视的感觉30. 容忍对方的毛病——不刻薄使自己赢得好人缘

第七章 礼仪修炼1. “介绍”的礼仪——成为合格的信息传递者2. 握手的礼仪——学会表达亲密的关系3. 递名片的礼仪——正确使用个性化标签4. 称呼的礼仪——开口就要拉近彼此的距离5. 交谈的礼仪——做个说话的高手6. 电话礼仪——获得“天涯若比邻”的效果7. 夫妻礼仪——用礼仪让爱延续8. 与岳父母之间的礼仪——做个人见人爱的好女婿9. 亲朋礼仪——营造其乐融融的氛围10. 邻里之间的礼仪——建立文明和谐社区11. 家庭待客的礼仪——有朋自远方来不亦乐乎12. 家庭做客礼仪——成为称职的访客13. 家庭宴请礼仪——成为合格的东道主14. 参加婚礼的礼仪——学会增添喜庆的气氛15. 祝寿的礼仪——充分表达自己的祝愿16. 丧事礼仪——表示对死者的无尽哀思17. 探病礼仪——给病人带来安慰和鼓励18. 购物礼仪——做个文明的消费者19. 出外旅行礼仪——照顾好美丽的大自然20. 行车礼仪——安全与文明的保证21. 乘坐飞机的礼仪——全面获得舒适的享受22. 搭乘电梯的礼仪——细节之处显露个人素养23. 馈赠礼仪——送去祝福和尊重24. 赠送鲜花的礼仪——恰如其分表达意图25. 功、公室礼仪——做个合格的团队成员26. 面试礼仪——赢得更大成功机会27. 与上司相处的礼仪——提升自我发展空间28. 商务接待礼仪——客户满意赢得成功29. 自助餐礼仪——成为社交场上的绅士30. 赴宴礼仪——表达对主人的敬重与诚意

第八章 气质修炼1. 军人气质——拥有英姿飒爽的精神风貌2. 运动气质——展示阳光灿烂的一面3. 领导气质——把人们团结在自己周围4. 明星气质——做一个有魅力的人5. 艺术气质——加强个人文化修养6. 外交气质——带来儒雅平和的笑脸7. 优雅气质——让他人获得怦然心动的感觉8. 知性气质——做新时代的青年才俊9. 沉稳气质——成熟稳重值得信赖10. 脱俗气质——超凡脱俗令人惊艳11. 容貌气质——用美貌征服对方12. 着装气质——人配衣服马配鞍13. 健美气质——塑造完美

## &lt;&lt;人生的九项修炼&gt;&gt;

个人形体14. 体态气质——举手投足折射风度15. 语言气质——用声音征服对方16. 书卷气质——通过读书增加学识17. 声乐气质——通过音乐陶冶情操18. 茶饮气质——饮茶净化身心19. 用餐气质——注意到自己的“吃相”20. 咖啡气质——苦中作乐回味无穷21. 红酒气质——葡萄美酒夜光杯22. 成功气质——功成名就大智若愚23. 色彩气质——让色彩成为会说话的语言24. 香水气质——做个香气四溢的性感人25. 化妆气质——女为悦己者容26. 沟通气质——成为可以信赖的人27. 面试气质——帮助自己获取成功的机会28. 自信气质——充满自信才能迎接挑战29. 羞涩气质——呈现真实的人性美

第九章 习惯修炼1. 科学饮食——民以食为天2. 参加体育运动——生命在于运动3. 定期体检——“健康管理”提升生命质量4. 重视心理健康——打造健康心灵空间5. 控制烟酒——减少人体损耗6. 远离肥胖——健康与美丽的共同选择7. 清洁卫生——洁净是健康的保障8. 正确用药——安全用药健康常在9. 释放压力——让身心得到休息10. 塑造健康生活方式——拥有健康生活百分百11. 合理消费——不要成为一个购物狂12. 遵守交通规则——莫把生命当儿戏13. 科学用电——节约能源等于创造财富14. 节约用水——水是生命之源15. 保护环境——守护我们的家园16. 爱护动物——珍惜我们的朋友17. 文明观看比赛——做个现代文明人18. 终身学习——老而好学，如炳烛之明19. 给“老弱病残孕”让座——做一个有爱心的人20. 安全使用提款机——享受便捷的金融服务21. 公共场合正确使用手机——塑造文明的公共空间22. 学会休息——会休息的人才会工作23. 独立思考——做个思想自由的人24. 读书看报——信息时代的必然选择25. 从组织中学习制胜之道——提升自己的成功素养26. 科学有效利用时间——做时间的主人27. 写工作日志——提升自我业务素养28. 科学理财——让财富细水长流29. 勤俭节约——不做物质生活的奴隶30. 把目标具体化——掌握出色的执行艺术

<<人生的九项修炼>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>